

Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2010:3swe

# REKOMMENDATIONER FÖR FRÄMJANDE AV MOTION I KOMMUNERNA



SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIET  
Helsingfors 2010

Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2010:3swe  
Rekommendationer för främjande av motion i kommunerna

ISBN 978-952-00-3004-9 (inh.)

ISBN 978-952-00-3005-6 (PDF)

ISSN-L 1236-2123

ISSN 1236-2123 (print)

ISSN 1797-982X (online)

URN:ISBN:978-952-00-3005-6

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3005-6>

Förlag: Social- och hälsovårdsministeriet

Bilder: Plugi, Rodeo, KKI-programmet/Petteri Kivimäki

Layout och tryckning: Universitetstryckeriet, Helsingfors 2010

# Innehåll

<b>IDROTT OCH MOTION FRÄMJAR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE</b>	<b>6</b>
<b>IDROTT OCH MOTION ÄR EN MÖJLIGHET</b>	<b>7</b>
Idrottens och motionens sociala och ekonomiska effekter	7
Idrott och motion som en kommunal basservice	7
Utökat verksamhetsområde för idrott och motion	8
<b>REKOMMENDATIONER FÖR ATT FRÄMJA MOTION I KOMMUNERNA</b>	<b>9</b>
Den motionerande kommuninvånaren och kommunens olika verksamheter	9
Vad kommunledningen bör göra för att främja motion	10
<i>Minneslista för ledningen för en framgångsrik idrotts- och motionskommun</i>	10
Vad ledningen för verksamhetsområdena bör göra för att främja idrott och motion	11
Idrottsväsendet	12
<i>Minneslista för idrottsverksamhetens ledning för att främja idrott och motion</i>	12
Social- och hälsovårdsväsendet	13
<i>Minneslista för social- och hälsovårdsväsendets ledning för att främja motion</i>	13
Undervisningsväsendet	15
<i>Minneslista för undervisningsväsendets ledning för att främja idrott och motion</i>	15
<i>Grundläggande undervisning</i>	15
<i>Medborgarinstitut</i>	16
<i>Minneslista för medborgarinstitutets ledning för att främja idrott och motion</i>	16
Ungdomsverksamheten	17
<i>Minneslista för ungdomsverksamhetens ledning för att främja idrott och motion</i>	17
Kultur- och biblioteksväsendet	18
<i>Minneslista för kultur- och biblioteksväsendets ledning för att främja motion</i>	18
Livsmiljö	19
<i>Minneslista för den tekniska förvaltningens ledning för att främja idrott och motion</i>	19

# Idrott och motion främjar hälsa och välbefinnande



Kommuninvånarnas fysiska aktivitet är av avsevärd social och ekonomisk betydelse. Motion är viktig för kommuninvånarnas välbefinnande och hälsa. Motion ger också upplevelser och glädje och främjar gemenskapen.

Enligt kommunallagen har kommunen som uppgift att främja kommuninvånarnas välbefinnande och hälsa. Idrott är en kommunal basservice och enligt idrottslagen ska kommunen skapa förutsättningar för kommuninvånarnas idrottsutövning. Som självstyrande samfund kan kommunerna själva bestämma på vilka sätt de sköter denna uppgift. Detta understryker betydelsen av kommunens egen stra-

tegiska syn på befolkningsgruppernas behov av tjänster och hur tjänsterna ska åstadkommas. De bästa resultaten fås genom samarbete mellan idrottsväsendet och kommunens andra verksamhetsområden utgående från kommunledningens linjedragningar.

**Social- och hälsovårdsministeriet, undervisnings- och kulturministeriet, kommunikationsministeriet, miljöministeriet** samt **Finlands Kommunförbund** har man i en kommun-samarbetsgrupp som tillsatts av delegationen för hälsofrämjande motion gjort upp vidstående rekommendationer för att främja motion. Rekommendationerna är en del av statsrådets principbeslut om hälsofrämjande motion och kost och dess genomförande. Rekommendationerna är avsedda som ett arbetsredskap för kommunledningen, såväl den förtroendevalda ledningen som tjänstemannaledningen samt ledningen för verksamhetsområden som är viktiga för motion.

Syftet med rekommendationen är att uppmuntra kommunerna att göra motion till ett centralt strategiskt val. Med hjälp av minneslistorna vill man stödja ledningen för idrottsväsendet, social- och hälsovårdsväsendet, undervisningsväsendet, ungdomsverksamheten, kultur- och biblioteksväsendet, den tekniska förvaltningen, miljöförvaltningen och planläggningen samt erbjuda idéer för att skapa förutsättningar för motion som särskilt främjar hälsa.

Vi hoppas att rekommendationerna stöder ert viktiga arbete för att främja motion.

# Idrott och motion är en möjlighet

## **Idrottens och motionens sociala och ekonomiska effekter**

Under de senaste decennierna har det skett stora förändringar i finländarnas motionsvanor, vikt och kondition. Samtidigt som motionen på fritiden har ökat, har den fysiska ansträngningen i arbetet, motionen i samband med arbetsresor och den allmänna aktiviteten i vardagslivet tydligt minskat. Detta har medverkat till att övervikt har blivit vanligare och medborgarnas kondition har försämrats. Särskilt oroande är att antalet unga överviktiga har tredubblats. Den kommuninvånare som ur hälsosynpunkt motionerar för lite, är överviktig eller fet och i dålig kondition löper en större risk att insjukna och orsaka ökade kostnader för social- och hälsovården. Därför kan det bli dyrt för kommunen att i ett ekonomiskt ansträngt läge spara in på idrott och motion – räkningen för alltför lite motion kommer med ränta med några års fördröjning.

Motionens positiva effekt för samhället och individen är redan relativt väl känd. Motionen spelar en central roll som prevention, behandling och rehabilitering för största delen av våra viktigaste folksjukdomar. Enbart för diabetes av typ 2 är redan de direkta årliga hälsovårdskostnaderna i miljardklassen. Därför skulle det vara möjligt att spara miljoner varje år genom motion och hälsosamma matvanor för en halv miljon diabetiker av typ 2 och personer som löper stor risk att få diabetes. Enligt Världshäl-

soorganisationen WHO skulle hela 90 procent av diabetesfallen av typ 2 kunna förebyggas med tillräcklig fysisk aktivitet och hälsosam kost. Social- och hälsovårdsministeriet har också bedömt att alltför lite motion som helhet orsakar årliga kostnader på 300–400 miljoner euro i Finland. Den här notan skulle vi kunna minska till exempel genom att i tätorterna satsa på att bygga säkra leder för lätt trafik, genom att få äldre människor som bor hemma att röra på sig, genom att ordna handledd idrott och motion för barn och ungdomar samt genom att satsa på motion som en del av övrig livsstilsrådgivning i hälso- och sjukvården.

## **Idrott och motion som en kommunal basservice**

Idrott och motion är en basservice som ingår i kommunens uppgifter. Enligt Finlands grundlag räknas idrott som en grundläggande kulturell rättighet. Det är dock inte fråga om subjektiva rättigheter, utan snarare är det fråga om den offentliga maktens skyldighet att skapa förutsättningar för idrott och motion. Kommunerna, som är den förvaltningsnivå som står närmast medborgarna, ansvarar för att servicen ordnas. Staten beviljar kommunerna statsandelar för verksamheten samt understöd för att bygga idrottsanläggningar och för olika utvecklingsprojekt.

I idrottslagen stadgas om kommunens uppgift att skapa förutsättningar för idrott. Definitionen är dock vid och den bestämmer inte nivån på och innehållet i de idrotts- och motionstjänster som ska erbjudas medborgarna till skillnad från till exempel lagstiftning om grundläggande undervisning. Som självstyrande samfund kan kommunerna själva bestämma servicens innehåll och nivå samt på vilka sätt de ser till att förutsättningar för idrott och motion skapas. Det här framhåller betydelsen av kommunens egen strategiska syn på motionens betydelse för välbefinnandet, olika befolkningsgruppers behov av tjänster och på vilket sätt tjänsterna ska åstadkommas.

### **Utökat verksamhetsområde för idrott och motion**

Uppfattningen om idrott och motion har vidgats från tävlingsidrott till motion som främjar hälsan

hos alla befolkningsgrupper och fysisk aktivitet i vardagen. Idrott och motion är en uppgift förutom för idrottsväsendet även för kommunens övriga verksamhetsområden. Kommuninvånarna möter i sitt motionsintresse och vid sin vardagsmotion lösningar från alla kommunens verksamhetsområden. De bästa resultaten fås genom samarbete och arbetsfördelning mellan de olika verksamhetsområdena utgående från kommunledningens strategiska riktlinjer.

Att främja motion är en del av främjandet av kommuninvånarnas hälsa i ett bredare perspektiv. Det är viktigt att se till att hälsosynpunkter beaktas inom alla kommunens verksamheter samt att i stor utsträckning samarbeta med andra aktörer i kommunen. Det är särskilt viktigt att finna naturliga samarbetsmöjligheter för att främja motion och hälsosam kost. I den här rekommendationen koncentrerar vi oss på rekommendationer för att främja motion i kommunen.

# Rekommendationer för att främja motion i kommunerna

## Den motionerande kommuninvånaren och kommunens olika verksamheter

Femteklassisten Pirjo cyklar på morgonen till skolan, trots att det är vinter. Det är bra att trafikavdelningen har byggt en led för lätt trafik och att den plogades på morgonen före bilvägen. På det här sättet får Pirjo ihop dagens två timmar av motion. Det är också jobbigare än vanligt att få ihop motionen, eftersom det inte är någon gymnastiklektion eller träning på klubben idag. Lyckligtvis har skolan ordentliga redskap för motion på rasterna.

Efter skolan beger sig Pirjo genast till den lokala idrottsplatsen för att åka skridsko. Dit får hon gå, eftersom hon inte behöver korsa stora gator. Stadens planerare och park- och idrottsförvaltning har lyckats med sin målsättning. Idrottsparken lockar till sig många fler än Pirjo. Dagshemsbarn med gula västar är just på väg bort. Också mormor kommer till parken för att rasta hunden Onni och för att titta på Pirjos piruetter. Pirjo får en markering på sitt motionskort. Det får mormor också, när hon följer hem Pirjo. Hälsovårdaren talade också om motion med mormor vid hennes senaste besök.

Mamma går på kvällen till medborgarinstitutets stavgångsgrupp. Även om mamma på sitt arbete som hemvårdare gymnastiserar med äldre, tändes hennes intresse för promenader först när läkaren skrev ut ett recept på motion åt henne. Pirjo och pappa har köpt egna gångstavar åt mamma till julklapp. Nästa gång ska hon ännu gå med bibliotekets lånestavar. På kvällen måste Pirjo bestämma sig för vad hon ska välja följande dag. Ska hon efter skolan gå till ungdomsgårdens bordtennistävling eller med barnkulturgruppen till simhallen för fotografering under vatten. Det beslutet sparar hon till morgonen.



## *Vad kommunledningen bör göra för att främja motion*

Kommunledningen – både tjänstemannaledningen och de förtroendevalda – spelar en ytterst viktig roll när man vill göra motion till ett centralt strategiskt val i kommunen. Av avgörande betydelse är kommunledningens vision och de olika verksamhetsområdenas engagemang för att utveckla och ge resurser till både förebyggande och rehabiliterande motion samt för att minska hälsoklyftorna. Målsättningen är en kommun där kommuninvånarna ur hälsosynpunkt motionerar tillräckligt och där kommuninvånarna erbjuds möjligheter att motionera tillsammans och i gemenskap. Utöver arbete från idrottsväsendet behövs det också arbete från social- och hälsovårdsväsendet, undervisningsväsendet, ungdomsverksamheten, kultur- och biblioteksväsendet, trafik- och miljöförvaltningen, den tekniska förvaltningen samt planläggningen. Det är av största vikt med satsningar utöver från kommunens egna organ också från idrottsföreningar, motionsföretag och andra lokala aktörer. Möjligheter till motion och idrott försöker man erbjuda i kommuninvånarnas naturliga uppväxt- och livsmiljöer såsom i skolor, på arbetsplatser och i bostadsområden. Även om motions- och hälsoeffekterna syns med en fördröjning i hälso- och ekonomistatistiken, har den positiva effekten av motion konstaterats i många undersökningar och satsningar på motion lönar sig.

### **Minneslista för ledningen för en framgångsrik idrotts- och motionskommun**

- ☐ Kommunledningen är medveten om motionens betydelse för kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande samt för jämlikheten och delaktigheten.
- ☐ Man följer regelbundet upp kommuninvånarnas motions- och hälsobeteende genom undersökningar och utredningar.
- ☐ I kommunen har man gjort upp en motions- och välfärdsstrategi som en del av kommunplanen.
- ☐ Kommunen har ett system med vilket man inom alla verksamhetsområden följer upp vilken effekt besluten har på kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande.
- ☐ Att främja motion är en del av främjandet av kommuninvånarnas hälsa i ett bredare perspektiv.
- ☐ Man har kommit överens om vilken roll kommunens olika verksamhetsområden har för att främja motion, och ledarna för kommunens olika verksamhetsområden har för sin del förbundit sig att främja motion.
- ☐ Resurser har fastställts för de olika verksamhetsområdena för att skapa förutsättningar för motion.
- ☐ Kommunen stöder sina anställdas motion och aktiverar särskilt dem som ur hälsosynpunkt motionerar för lite. Den ser till att det skapas incitament för olika typer av motion på arbetsplatsen och på vägen till arbetet för att öka de anställdas motion. Kommunen gör det också möjligt för barn och ungdomar att färdas tryggt till skolan.



## *Vad ledningen för verksamhetsområdena bör göra för att främja motion*

Varje verksamhetsområde har sin egen uppgift och möjlighet när det gäller att främja kommuninvånarnas fysiska aktivitet och motion. I en framgångsrik motionskommun känner/förstår de olika verksamhetsområdena sin roll och sitt ansvar för att skapa förutsättningar för motion. I samarbete kan de erbjuda kommuninvånarna goda möjligheter till daglig fysisk aktivitet och motion.

I det följande granskas målsättningen och möjligheterna för de olika verksamhetsområdena när det gäller att främja motion. Till hjälp för kommunens aktörer har man för varje verksamhetsområde gjort upp en minneslista över de viktigaste uppgifterna när det gäller motion.



## Idrottsväsendet

Idrott och motion är en lagstadgad uppgift för kommunen. Enligt idrottslagen ska kommunen skapa förutsättningar för kommuninvånarnas idrottsutövning genom att utveckla det lokala och regionala samarbetet samt en hälsofrämjande idrott, genom att stödja medborgarverksamhet, tillhandahålla idrottsanläggningar samt ordna idrottsverksamhet med beaktande även av grupper med särskilda behov. Idrott och motion är en kommunal bas-service vars syfte är att främja kommuninvånarnas välbefinnande och hälsa, fysiska aktivitet och motionsintresse samt stärka livskraften i medborgarverksamheten när det gäller motion på den lokala nivån.

### Minneslista för idrottsverksamhetens ledning för att främja idrott och motion

- ☐ Kommunens egen styrning av motionen och övrigt serviceutbud planeras så att de tillsammans med idrottsföreningar, motionsföretag och andra aktörer bildar en fungerande helhet. Tyngdpunkten i kommunens egen styrning av idrott och motion ligger på hälso- och specialmotion.
- ☐ Man ökar utbudet av möjligheter till idrott och motion i barnens och ungdomarnas utvecklingsmiljöer exempelvis i skolor och deras utrymmen samt i bostadsområden.
- ☐ I kommunen har man tillsammans med de olika verksamhetsområdena, medborgarverksamhet och andra aktörer organiserat en verksamhetsmodell och ett nätverk, som koordineras av kommunens idrottsväsende för att främja motion.
- ☐ Kommunen följer med regelbundna undersökningar upp hur många kommuninvånare som ur hälsosynpunkt motionerar tillräckligt och hur många som inte motionerar tillräckligt. Kommunen har analyserat de olika befolkningsgruppernas behov av motionservice och organiserat medel för att ordna tjänsterna.
- ☐ Kommunen stöder arbetet i idrotts- och motionsföreningarna samt andra föreningar som främjar motion genom att bevilja understöd för deras arbete.
- ☐ Kommunen ordnar aktivt motionsrådgivning för kommuninvånarna.
- ☐ Servicekedjan från hälsovårdens klient till fritidssportaren fungerar i praktiken.
- ☐ När kommunen bygger anläggningar för idrott och motion inriktas en betydande del på projekt som tjänar hälsofrämjande motion och motionsintresset hos så många kommuninvånare som möjligt.
- ☐ Vid planering av bostadsområden beaktar man platser för vardagsmotion och idrott och motion i närmiljön, och de byggs samtidigt med den övriga bebyggelsen i området.
- ☐ Vid planering av leder för lätt trafik gör man vid genomförandet och skötseln det möjligt att också använda lederna för motion. Lederna för lätt trafik och andra leder i den ekonomiska regionen utgör en fungerande helhet och garanterar tillträde till mer vidsträckta grönska- och utfärdsområden.
- ☐ Kommunens idrottsväsende deltar aktivt i planeringen och utvecklingen av markanvändningen, trafiken och miljöbygget.

## Social- och hälsovårdsväsendet

Social- och hälsovårdsväsendet har till uppgift att erbjuda sakkunskap om hälsofrämjande motion till andra aktörer och verksamhetsområden. Det sprider kunskap om motionens hälsoeffekter och hälsomotionstjänster till kommuninvånarna i samarbete med andra motionsaktörer. Verksamhetsområdet följer med de kommunala besluten och påverkar tillsammans med de andra verksamhetsområdena beslutsfattandet så att besluten blir gynnsamma för den hälsofrämjande motionen. Social- och hälsovårdsväsendet påverkar förutsättningarna för kommuninvånarnas hälsa och främjar hälsofrämjande motion genom att delta i och starta samarbete med andra verksamhetsområden och lokala aktörer. Social- och hälsovårdsväsendet använder motionen som ett redskap i fostran inom barnomsorgen, för att förbättra livskompetensen hos personer som riskerar utslagning och för att förbättra den äldre befolkningens funktionsförmåga. I social- och hälsovårdsväsendets verksamhet ligger tyngdpunkten på förebyggande verksamhet och hälsofrämjande, och målsättningen är att minska hälsoskillnaderna.

### Minneslista för social- och hälsovårdsväsendets ledning för att främja motion

- ☐ Man betraktar motionen som en del av sjukdomsprevention, vård och rehabilitering för alla åldrar, och detta synsätt påverkar även det dagliga arbetet.
- ☐ Man stöder sunda motions- och kostvanor hos barnfamiljerna på rådgivningsbyrån för mödra- och barnvård.
- ☐ Vid hälsokontroller för barn och ungdomar ingår uppföljning av deras motionsvanor och den fysiska konditionen, och de uppmuntras också att motionera på egen hand eller delta i handledd motion. Inom hälsorådgivningen är motion och viktkontroll viktiga teman och enligt behov genomförs mer detaljerad uppföljning.
- ☐ Personalen inom barnomsorgen har aktuell kunskap och kompetens när det gäller sambanden mellan motion och välbefinnande. Daghemmen har utsett motionsansvariga.
- ☐ Genom kontakt mellan barnomsorgen och hemmet, till exempel i samband med utvecklingssamtal med föräldrarna, skapas en grund för goda motionsvanor för hela familjen.
- ☐ På daghemmen finns ändamålsenliga utrymmen och redskap för motion och trygga gårdsplaner som inbjuder till motion. Daghemmen deltar i olika motionskampanjer.
- ☐ Motion ingår i den öppna förskolepedagogiska verksamheten (lekparker, klubbar osv.)
- ☐ Skol- och studenthälsovården stöder undervisningen i gymnastik och idrott och allmän fysisk aktivitet på läroanstalterna.
- ☐ Vid behov utförs bedömning av rörelse- och funktionsförmåga hos personer i arbetsför ålder och åldersklasskontroller med motionsrådgivning av medelålders personer. Det är praxis att registrera bedömningarna i den elektroniska patientjournalen.
- ☐ För seniorer ordnas regelbundna kontroller av funktions- och rörelseförmåga och motionsrådgivning.
- ☐ Miljön på institutioner och servicehus är aktiverande och trygg, och den gynnar självständig motion. Seniorer som bor på institutioner och klienter inom hemtjänsten erbjuds motionsprogram, till exempel program för muskelkraft och balans samt handledd motion också utomhus.

- ☐ Social- hälsovårdsväsendets personal har kunskande och redskap för att ge högklassig motionsrådgivning som följer statliga rekommendationer och att vägleda kommuninvånarna till motionstjänster.
- ☐ Riktlinjerna för god medicinsk praxis för motion och motionsrecept används som en del av primärvårdens metoder och patientdatasystem.



## Undervisningsväsendet

En viktig gemensam uppgift för skolorna och läroanstalterna är att främja motion och att skapa varaktiga motionsvanor. Grundskolor, gymnasier, yrkesinriktade läroanstalter och medborgarinstitut har en viktig roll särskilt för att trygga barnens och ungdomarnas dagliga motion. Skolorna och läroanstalterna bör erbjuda mångsidiga möjligheter att motionera.

Enligt grunderna för läroplanen för den grundläggande undervisningen är målet för gymnastikundervisningen att påverka elevens fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och välbefinnande på ett positivt sätt och lära eleven att förstå gymnastikens hälsofrämjande betydelse. Gymnastikundervisningen ger eleven sådana kunskaper, färdigheter och upplevelser som gör det möjligt att tillägna sig en motionsinriktad livsstil. Gymnastik och idrott är ett aktivt läroämne, där man går från lek och inläring av färdigheter mot ett självständigt intresse.

### Minneslista för undervisningsväsendets ledning för att främja idrott och motion

#### Grundläggande undervisning

- ☐ Skolorna uppmuntras att utveckla skoldagens struktur så att den innehåller så många motionsmoment som möjligt.
- ☐ Skolans fysiska miljö är utvecklad så att
  - ☐ skolornas gårdsplaner och deras närmiljö inspirerar barn och ungdomar att röra på sig under skoldagen och på fritiden.
  - ☐ varje skola har eller i dess närhet finns ett ändamålsenligt inomhusutrymme för gymnastik, som är utrustat enligt skolelevernas behov.
  - ☐ skolan har tillräcklig utrustning för en effektiv gymnastikundervisning och för användning på raster och i klubbar.
- ☐ Skolorna erbjuder så många barn som möjligt möjlighet att delta i skolans gymnastik- och idrottsklubbar.
- ☐ Skolornas utrymmen står på kvällar och veckoslut flexibelt till kommuninvånarnas förfogande för motion. Skolorna samarbetar aktivt med kommunens övriga aktörer för att förbättra kommuninvånarnas möjlighet att motionera i läroanstalternas utrymmen och på deras gårdsplaner.
- ☐ I kommunen har man skapat ett samarbetsnätverk som har till uppgift att utveckla och planera skoldagens motionsmönster som helhet.
- ☐ Kommunen stöder samarbetet mellan hem och skola för att öka motionen.
- ☐ Alla barn har möjlighet till daglig motion som främjar deras aktivitet i av kommunen ordnad morgon- och eftermiddagsverksamhet på ett sätt som grunderna för verksamheten förutsätter.
- ☐ Lärarna har möjlighet till fortbildning inom motion.



## Medborgarinstitut

Medborgarinstitutet har till uppgift att erbjuda motionsundervisning med målsättningen att främja hälsan och konditionen. Medborgarinstitutets kursutbud kan inriktas till exempel på att få äldre personer, personer som ur hälsosynpunkt motionerar för lite och personer som börjar motionera, personer som behöver anpassad motion eller andra specialgrupper att motionera.

### Minneslista för medborgarinstitutets ledning för att främja idrott och motion

- ☐ Medborgarinstitutet erbjuder motionsundervisning med målsättningen att främja hälsan och konditionen särskilt för de befolkningsgrupper för vilka det annars finns för litet utbud på orten.
- ☐ Medborgarinstitutet har nära samarbete med kommunens olika verksamhetsområden och de lokala föreningar som organiserar motion och idrott. Man har kommit överens om ansvaret för att ordna motion för de olika målgrupperna.
- ☐ Medborgarinstitutet har tillräcklig kompetens för att ordna motionsundervisning av god kvalitet.



## Ungdomsverksamheten

Den huvudsakliga målsättningen för kommunens ungdomsarbete är att främja ett aktivt medborgarskap, stärka ungdomarna socialt och förbättra de ungas levnadsförhållanden för att stödja de ungas tillväxt och självständighet. Den pedagogiska målsättningen för ungdomsverksamheten är att främja utvecklingen av deras livsstil när det gäller motion och kultur. En motionsinriktad ungdomsverksamhet är också ett utmärkt redskap för att stödja och öka livskompetensen hos ungdomar som riskerar utslagning.

### Minneslista för ungdomsverksamhetens ledning för att främja idrott och motion

- ☐ Ungdomsverksamheten har en stark roll som en del av mångsidiga servicekedjor när det gäller att styra de unga till motion också som fritidsintresse.
- ☐ Motionsinriktat ungdomsarbete är en viktig arbetsform bland ungdomsarbetets olika områden.
- ☐ Motion och idrott spelar vid sidan av kultur- och ungdomsarbete en viktig roll för integrering av invandrare.
- ☐ Ungdomsverksamheten främjar de ungas delaktighet genom att öka de ungas möjligheter till motion och idrott enligt deras egna önskemål.



## Kultur- och biblioteksväsendet

Enligt lagen om kommunens kulturverksamhet har kommunen till uppgift att främja, stödja och organisera kulturverksamhet i kommunen. Kommunen har också till uppgift att ordna möjligheter för kommuninvånarna att få grundundervisning i konst samt sådan undervisning inom olika konstområden som stöder amatörer. Enligt bibliotekslagen har kommunen till uppgift att organisera biblioteks- och informationstjänster. Kommunen kan ordna biblioteks- och informationstjänsterna själv eller helt eller delvis i samverkan med andra kommuner eller på något annat sätt.

### Minneslista för kultur- och biblioteksväsendets ledning för att främja motion

- ☐ Kommunens kulturväsende samarbetar aktivt med idrottsväsendet genom att ordna gemensamma evenemang, planera förenade kultur- och motionsspår samt ordna kulturevenemang och motionsmöjligheter.
- ☐ På kommunala motionsanläggningar placeras konstverk och trivseln på idrottsplatserna ökas med landskapsinstallationer.
- ☐ Samarbetet mellan kultur och motion har ökat bland annat inom områdena dans, konståkning, musik, gymnastik, balett och teater.
- ☐ Biblioteket samarbetar med idrotts- och ungdomsverksamheten för att främja motion.
- ☐ Biblioteken sprider kunskap bland kommuninvånarna (broschyrer, information om evenemang) om möjligheter till och om olika typer av motionsutövning. Samlingarna innehåller också material om motion (böcker, tidningar, videor och dvd-skivor osv.).



## Livsmiljö

I en kommun som gynnar motion tryggar man vid planeringen av markanvändningen invånarnas förutsättningar att röra sig och utöva motion. På det sättet försäkras man sig om att det finns tillräckligt stora områden som är lämpliga för rekreation och förutsättningar för att bygga en livsmiljö som är hälsosam och aktiverar invånarna. Grönområden och friluftsleder bildar ett sammanhängande nätverk som lämpar sig för friluftsliv och utfärder i naturen. Upprätthållande och främjande av variation i stadsmiljön samt tryggheten av stadsbornas möjligheter till friluftsliv och rekreation stöder varandra. Kommuninvånarna trivs i varierande grön- och friluftsområden. Utöver idrottsplatserna ser man parker, gator, vägar och särskilt leder för lätt trafik som viktiga i kommuninvånarnas miljö för att främja hälsa och vardagsmotion.

### Minneslista för den tekniska förvaltningens ledning för att främja idrott och motion

- ☐ Genom planering av markanvändningen försäkras man sig om att grönområden och friluftsleder bildar en sammanhängande och obruten helhet som sträcker sig från kommuninvånarnas bostadsområden till friluftsleder som går över kommungränserna och kan användas året om.
- ☐ Vid planläggningen bör man reservera tillräckligt stora och vidsträckta områden för de anläggningar som behövs för motion. I bostadsområden reserveras utrymme för idrottsplatser i närmiljön. De viktigaste anläggningarna för grundläggande motion bör genomföras i samband med att förorterna byggs.
- ☐ Leder för lätt trafik planeras, utvecklas och underhålls som en väsentlig del av kommuninvånarnas motionsmiljö i samarbete med kommunens olika förvaltningar, privata vägföreningar samt Närings-, trafik- och miljöcentralerna (ELY).
- ☐ Variationen i stadsmiljön främjas genom att stadsparker, fria fält och andra för invånarna viktiga andhämningsplatser bevaras som en del av stadsbilden.
- ☐ Man förbättrar möjligheten att nå värdefulla kultur- och naturarv med egen kraft, och de utvecklas till sammanhängande, vidsträckta och upplevelserika delar av vardagens motionsmiljö.
- ☐ För den tekniska förvaltningen ordnas utbildning om vardags- och hälsomotionens betydelse samt exempel på planering och genomförande av nödvändiga idrottsplatser i närmiljön och inspirerande god praxis.
- ☐ Man hör vilka visioner tjänsteinnehavare inom idrotten och det organ som ansvarar för idrott och motion samt idrottsföreningarna har när den tekniska förvaltningen planerar, utvecklar och underhåller kommuninvånarnas livsmiljö i samarbete med olika aktörer.
- ☐ Vid planeringen av fritidsleder beaktar man olika brukargrupper.
- ☐ Kommunen har som ett samarbete mellan förvaltningarna gjort upp en plan för upprustning av daghemmens och skolornas gårdsplaner och reserverat tillräckliga resurser för arbetet. Genom planläggning och trafikplanering försäkras man sig om att det är lätt och tryggt att ta sig fram till skolor och arbetsplatser.

